

Morgenstund' hat Frühstück im Mund

Studien belegen: Frühstücken macht schlank, gescheit und vieles mehr

Wien, 17. April 2013: „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages!“ Dieser etwas überstrapazierte Satz wirkt auf Sie mittlerweile wie eine Schlaftablette? Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse hauchen ihm frisches Leben ein und machen daraus einen wahren Muntermacher. Eine Woche vor dem Europäischen Tag des Frühstücks nimmt der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) die rot-weiß-roten Frühstücksgewohnheiten unter die ernährungswissenschaftliche Lupe und gibt Tipps für den optimalen Start in den Tag.

Frühstücken macht schlank und gescheit

Eine im renommierten Journal of the American Dietetic Association publizierte Meta-Analyse von 47 Studien untersuchte den Einfluss des Frühstücks auf den Ernährungsstatus, das Körpergewicht und das geistige Leistungsvermögen von Kindern und Jugendlichen. Hinsichtlich der Nährstoffaufnahme waren frühstückende Kinder und Jugendliche ihren am Morgen fastenden Alterskollegen überlegen. Obwohl Erstere insgesamt mehr Kalorien aufnahmen, trat Übergewicht in dieser Gruppe seltener auf – wenn auch nicht in allen Studien. Der Einfluss des Frühstücks auf Konzentrations-, Merk- und Denkfähigkeit wird nach Durchsicht der Studien als möglich eingestuft.

Frühstücksverweigerer haben's buchstäblich schwerer

Die Ergebnisse einer Studie der Harvard School of Public Health lassen ebenfalls aufhorchen: Die Forscher beobachteten die Frühstücksgewohnheiten von 29.000 Männern über einen Zeitraum von 16 Jahren. Frühstücksverweigerer hatten ein um 20 % höheres Risiko für Typ-2-Diabetes. Als Grund dafür sehen die Wissenschaftler die Tatsache, dass diese Personen tagsüber immer wieder zwischendurch snacken. Am Ende des Tages landen dadurch insgesamt mehr Kalorien im Magen als verbraucht werden. Das begünstigt langfristig die Gewichtszunahme, den Hauptrisikofaktor für Typ-2-Diabetes. Interessante Ergebnisse lieferte auch eine Studie aus Finnland (European Journal of Clinical Nutrition): Dort war der Verzicht auf das morgendliche Frühstück ein deutliches Indiz für ein insgesamt ungesundes Alltagsverhalten bei Jugendlichen. So rauchen Frühstücksmuffel häufiger als andere und konsumieren eher Alkohol. Die rot-weiß-rote Realität hat gezeigt, dass der Anteil der Frühstückler in der Gruppe der 15- bis 29-Jährigen relativ klein ist: Nur zwei Drittel der Teens und Twens frühstücken (Spectra-Umfrage 2010).

Morgendliches Pluspunktesammeln für den Tag

Während der acht bis zwölf Stunden Schlaf greift der Körper auf seine Energie- und Nährstoffreserven zurück. Ernährungswissenschaftler empfehlen, das nächtliche Fasten mit dem Power-Trio „Obst/Gemüse + Getreide + Milch(-produkt)“ zu brechen. Der englische Begriff für Frühstück – „breakfast“ – leitet sich übrigens von diesem Fastenbrechen ab. Lebensmittel, die laut Österreichischem Ernährungsbericht 2012 bei unseren Landsleuten zu kurz kommen (Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte), sollen bei dieser Mahlzeit die Hauptrolle spielen. Mit dem Dreiergespann werden frühmorgens jede Menge Nährstoffe getankt. So können ungünstige „Esskapaden“ tagsüber vorausschauend ausgeglichen werden. Wer morgens noch keinen Bissen runterbringt, kann auf Frühstücksvarianten ohne Kauaufwand (Porridge, Smoothie) ausweichen.

So frühstückt Österreich

Das Frühstücksverhalten hat sich in Österreich im Laufe der Jahre nur wenig geändert. Laut Karmasin Motivforschung 2013 nehmen sich aktuell 71 % der ÖsterreicherInnen täglich Zeit für das morgendliche Energietanken. Fällt das Frühstück von Montag bis Freitag eher schnell und süß aus, so biegt sich in vielen Haushalten der Frühstückstisch am Wochenende. Das liebste morgendliche Heißgetränk ist und bleibt Kaffee. Frauen trinken gerne auch Früchte- oder Kräutertee, während es bei Männern ab und zu auch Schwarztee sein darf. An Sonntagen werden zusätzlich frisch gepresste Fruchtsäfte getrunken. 15- bis 29-Jährige tendieren morgens eher zu fertigen Fruchtsäften bzw. Kakao. Nicht wegzudenken sind Brot und Gebäck sowie Butter. Fast klingt es wie ein Klischee: Männer lieben das Butterbrot mit Wurst und Fleisch etwas deftiger, wohingegen Frauen öfter zu Marmelade greifen. Auch Müsli oder Cerealien finden den Weg auf den Frühstückstisch. So die Ergebnisse einer Spectra-Umfrage aus 2010.

Gold im Mund zur Morgenstund' – 7 Frühstücksideen für jeden Geschmack

„Mich freut, dass so viele Menschen frühstücken. Das zeigt, dass es uns Ernährungswissenschaftlern gelungen ist, die positive Grundstimmung für diese wichtige Mahlzeit des Tages zu vermitteln. Ein guter Weg, um den Gaumen morgens bei Esslaune zu halten, ist Abwechslung am Frühstückstisch. Es muss nicht immer nur Müsli sein, manchen steht der Gusto in der Früh eher nach etwas Pikantem. Bei den folgenden Ideen ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei“, so Mag. Christian Putscher, der sich für den VEÖ intensiv mit dem Thema befasst hat.

Getreide/Brot	Milchprodukt	Gemüse/Obst
4 EL Müsli	+ 1 Becher Joghurt	+ ½ Apfel und ½ Orange
1 Vollkornweckerl	+ 30 g Gouda	+ 1 Tomate
1 mürbes Kipferl	+ 1 Glas Kakao	+ 1 Banane
1 Mohnweckerl	+ 30 g Brie	+ 1 roter Paprika
4 EL Haferflocken	+ 200 ml Milch (→ Porridge)	+ 1 Handvoll Beeren
2 Stk. Vollkornbrot	+ 30 g Emmentaler	+ 1 Glas Karottensaft
4 EL Haferflocken	+ 200 ml Sauermilch	+ 200 g beliebiges Obst

(→ Haferflocken mit Sauermilch und Obst zu Smoothie pürieren)

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs wurde 1991 gegründet. Wichtige Ziele des VEÖ bestehen unter anderem in einer berufspolitischen und rechtliche Vertretung, einer fachspezifischen und berufsübergreifenden Fortbildung sowie einer Kontaktplattform auf dem Sektor Ernährung.

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für JournalistInnen vermittelt der VEÖ ExpertInnen zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung. Diese sind auch online unter www.veoe.org/get-your-expert.html abrufbar.

Pressekontakt:

Mag.^a Bernadette Arnoldner

Tel.: 0650 946 41 91

E-Mail: presse@veoe.org

www.veoe.org